Etapa I a Spartachiadei de vară

Agenda ultimelor întreceri, fila 1

Au mai rămas cîteva zile pînă la încheierea primei etape a Spartachiadei de vară. In majoritatea asociațiilor sportive s-au organizat întreceri pasionante, la un mare număr de ramuri sportive, la care au luat parte zeci de mii de tineri și tinere.

Sînt însă și asociații care n-au folosit cum se cuvine cele 66 de zile ale primei etape, lăsînd treaba pentru... mai tîrziu. Socotind că acest „mai tîrziu" nu mai poate fi altul decît ultima săptămînă (13—19 iunie) am inițiat, împreună cu corespondenții noștri din țară, un raid zilnic prin asociații. La această „Agendă a Spartachiadei de vară", care cuprinde 6 file veți găsi în fiecare zi aspecte din activitatea ultimelor zile ale primei etape.

Ieri am făcut cunoștință cu membrii consiliului asociației sportive Laromet din Capitală. Se aflau cu toții la arena de popice unde se desfășurau întrecerile dintre secțiile de producție Piese turnate și Tehnic — administrativ. **„Critica făcută nu de mult de ziar ne-a trezit din amorțeală"**, — acestea au fost cuvintele cu care ne-a întîmpinat secretarul asociației sportive, tov. N. Capoianu.

De la Iași, corespondentul nostru regional **D. Diaconescu** ne-a relatat că a asistat (luni după amiază) la întrecerile de volei și popice organizate de asociațiile Confecția și Progresul. **C. Gruia** — corespondent regional — ne transmite din Brașov: finala de fotbal a asociației Prefabricate, desfășurată ieri între echipele Grupul III și C.T.C. Laborator s-a încheiat cu victoria primei formații cu scorul de 1-0.

In cursul zilei de luni redactorii și corespondenții ziarului nostru au vizitat o serie de asociații sportive în care nu au avut loc întreceri: Grivița Roșie (deși angajamentul pe care și l-a luat consiliul asociației sportive a fost de 4 000 de tineri și tinere care să participe la diferite competiții, pînă acum au fost înregistrați doar 168 de concurenți; ultimele zile — după cum se vede — nu sînt folosite), Penicilina Iași, Țesătura Iași, Metrom Brașov, Tractorul Brașov, Stela, Suveica, I.O.R., Mase plastice — toate din București.

Consemnăm faptul că majoritatea acestor asociații sportive dispun de terenuri și posibilități pentru desfășurarea unei bogate activități competiționale.

ATLETISM

Doina Bădescu la 0,1 sec. de recordul de junioare la 400 m

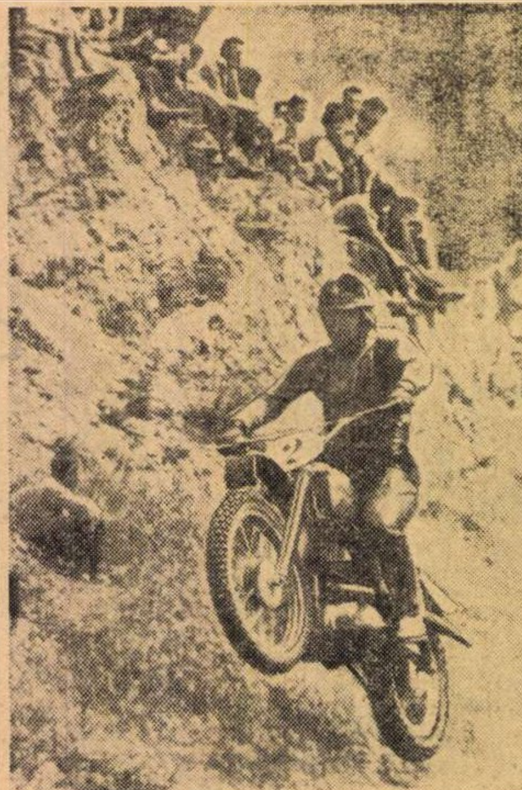
Sîmbătă și duminică atleții bucureșteni au avut, în sfîrșit, o vreme ideală pentru atletism. Așa că faza orășenească a campionatelor republicane de juniori s-a putut desfășura sub cele mai bune auspicii, înregistrîndu-se multe rezultate bune. S-au remarcat, in mod deosebit tinerii **Bucur Iliescu, Dan Hidioșanu** și **Doina Bădescu,** multipli cîștigători de probe cu noi recorduri personale. Publicăm astăzi rezultatele juniorilor de categoria I.

BĂIEȚI: **100 m:** B. Iliescu (Dinamo) 10.8, D. Hidioșanu (SSE 2) 10.9, B. Hügel (D) 11,0; **200 m:** B. Iliescu 22.5, T. Puiu (SSE 2) 22,6 (în serii 22,5), I. Golgojan (SSE 2) 22,6; **400 m:** T. Puiu 52,0; **800 m:** I. Nicolae (Steaua) 1:57,2, C. Mureșan (SSE 2) 2·02,8; **1500 m:** I. Nicolae 4:03,2. C. Pascale (Metalul) 4:05,0; **3000 m:** I. Dima (M) 8:50,2, C. Andreica (ICF) 8:59.6; **110 mg:** D. Hidioșanu 14,1, R. Frunteș (ICF) 14,3, Fl. Drăgulet (M) 14,5, H. Cernescu (ICF) 14,6; **400 mg:** D. Hidioșanu 56,7, Fl. Drăgulet 58,5, Fl. Mînjină (Politehnica) 58.7; **1500 m obst:** Em. Botez (CSS) 4:33,4; **10 km marș:** N. Rînceanu (Rapid) 50:29,6, N. Gheorghe (CSS) 53:12,4, C. Dinu (SSE 2) 53:44,6; **4 x 100 m:** I.C.F. 43,8; **4 x 400 m:** I.C.F, 3:31,4; **înălțime:** S. Ioan (SSE 1) 1,91; **triplu:** R. Mutică (R) 13,59, M. Aldea (SSE 1) 13,48; **lungime:** D. Crișan (Liceul nr. 35) 6,67, Em. Milotin (CSS) 6.67, S. Lupan (D) 6.65; **prăjină:** A. Lucaci (SSE 1) 3,50, Gh. Popescu (SSE 1) 3.40; **greutate:** S. Hodoș (ICF) 14,08, Cr. Mitrea (L 35) 13,51; **disc:** S. Hodoș 45,66; **suliță:** D. Szilagyi (ICF) 58,98; **ciocan:** D. Popescu (Constructorul) 51,20, J. Sîrbulet (SSE 1) 50,90; FETE: **100 m:** A. Petrescu (SSE 2) 12,4, G. Cîrstea (S) 12,5 (în serii 12,3), R. Marinescu (D) 12,5; **200 m:** D. Bădescu (R) 25,9, A. Petrescu 25,9; **400 m:** D. Bădescu 57,3; **800 m:** Fl. Grigorescu (SSE 2) 2:24,3; **80 mg:** G. Cîrstea 11,7 (în serii 11,5), G. Negoescu (Progresul) 12,0, M. Mihart (C) și C. Gheorghe (CSS) — ambele 12,0 în serii; **4x100 m:** Dinamo 52,3; **înălțime:** C. Dafinescu (L 35) 1,45; **lungime:** G. Rădulescu (D) 5,70, M. Anghel (SSE 2) 5,40; **greutate:** El. Lefter (ICF) 13,01; **disc;** P. Crăciun (ICF) 38,38, Șt. Pînzaru (ICF) 36,28; **suliță:** M. Ciurea (D) 49,14.

In campionatul republican de motocros

Eugen Kerestes (Steaua) — noul lider al clasei 500 CMC

Miile de spectatori veniți duminică pe traseul de la complexul sportiv Pantelimon din Capitală au fost încîntați de spectaculoasele dueluri în care s-au angajat participanții la etapa a doua a campionatului republican de motocros.



Eugen Kerestes, merituosul învingător al clasei 500 cmc conduce autoritar plutonul.

Foto: Șt. Ciotloș

Dănescu și **Doviț, Macarie** și **Chițu, Șuler** și **Coman, Sas** și **Dumitrache** (250 cmc), **Gh. Ion** și **Stefani, Al. Ionescu** și **Fl. Ștefan** (500 cmc), **Șanta** și **Brauer, Kriszbay** și **Paliev** (300 cmc), sînt numai cîteva dintre cuplurile care au oferit dispute dîrze. Și de data aceasta defecțiunile mecanice au făcut însă ravagii, aducîndu-i pe cîțiva sportivi în situația de a pierde secunde prețioase sau chiar de a abandona lupta. Printre cei mai „necăjiți" s-au aflat: Cr. Doviț, C. Coman, N. Dumitrache, P. Paxino (250 cmc), O. Stefani (500 cmc), G. Brauer și A. Ionescu (300 cmc). Tot aici trebuie menționat considerabilul efort al lui **O. Stefani** (la 200 m de linia de sosire i s-a rupt ghidonul și a sosit la finiș cu cablul de accelerație... în dinți) și al lui C. Coman (o pană de curent în primul tur l-a imobilizat mai bine de 2 min, handicap practic nerecuperabil în condițiile ritmului în care s-a alergat).

La „250" **M. Dănescu,** cu excepția primelor 2—3 ture din ambele manșe, a condus autoritar, cîștigînd detașat în fața lui **Cr. Doviț** (manșa I) și a lui **Al. Șuler** (manșa a II-a). El a demonstrat pe parcursul celor 20 de ture că se află într-o formă foarte bună.

Cursa „mașinilor grele" a fost dominată de **E. Kerestes.** El a fost talonat de **Gh. Ion** și apoi de **O. Stefani,** dar nici unul dintre ei n-a reușit să-i pericliteze poziția de lider. Spre final, în ambele manșe, **Kerestes** și-a mărit avantajul.

In „Cupa F.R.M.", **C. Goran** ne-a probat că are o seamă de cunoștințe tehnico-tactice care îl fac un adversar redutabil pentru colegii din generația sa. El a făcut o cursă demnă de toată lauda.

CLASAMENTELE ETAPEI: 250 cmc: 1. M. DĂNESCU (Steaua), 2. *Tr. Macarie* (Dinamo), 3. *Șt. Chițu* (Steaua), 4. *I. Sas* (St. roșu Brașov), 5. *D. Vasilescu* (Metalurgistul), 6. *Al. Șuler* (Steaua); *500 cmc:* 1. E KERESTEȘ (Steaua), 2. *Gh. Ion* (Steaua), 3. *O. Stefani* (St. roșu Brașov), 4. *O. Puiu* (St. roșu Brașov), 5. *Fl. Ștefan* (Locomotiva Pl.), 6. *R. Popescu* (St. roșu Brașov); *300 cmc:* 1. C. GORAN (Poiana Cîmpina), 2. *M. Șanta* (Steaua), 3 *A. Kriszbay* (Dinamo), 4. *I. Bobîlneanu* (St. roșu Brașov), 5. *D. Șupeală* (Poiana Cîmpina). 6. *Al. Paliev* (Poiana Cîmpina). CLASAMENTE DUPĂ DOUĂ ETAPE: *250 cmc:* 1. M. DĂNESCU 16 puncte, 2. *Tr. Macarie* 7 p, 3. *Cr. Doviț* (Metalurgistul) 6 p, 4. *Al. Șuler* 5 p, 5. *Șt. Chițu* 4 p, 6. *I. Sas* 3 p; *500 cmc:* 1. E. KERESTEȘ 14 p, 2. *O. Stefani* 12 p, 3. *Gh. Ion* 8 p, 4. *Fl. Ștefan* 5 p, 5. *D. Ionescu* (Dinamo) 4 p, 6. *O. Puiu* 3 p; *300 cmc:* 1. M. ȘANTA 14 p, 2. *C. Goran* 12 p, 3. *I. Bobîlneanu* 6 p, 4. *G. Brauer* (Voința Sibiu) 6 p, 5. *A. Kriszbay* 4 p, 6. *Al. Paliev* 3 p.

I. DUMITRESCU

PRONOSPORT

Programul concursului Pronosport din această săptămînă cuprinde meciul internațional România—Uruguay, opt întîlniri din categoria B și este completat cu patru partide din campionatul italian categoria B.

Iată, pe scurt, indicațiile „Programului Loto—Pronosport" nr. 24 pentru meciurile cuprinse în programul concursului Pronosport nr. 25 de duminică 19 iunie 1966:

1. *România—Uruguay.* Prima șansă o au fotbaliștii noștri, nu este exclus însă și un meci nul.
2. *Flacăra Moreni—Ceahlăul.* Solo „1".
3. *C.F.R. Roșiori—Dinamo Victoria.* Joc deschis. Pronostic „1, 2".
4. *Poiana Cîmpina—Știința București.* La Cîmpina nu e ușor de cîștigat dar Știința București poate învinge această dificultate. Pronostic „1, 2".
5. *Gaz metan Mediaș—Jiul Petrila.* Pronostic „1, X".
6. *Industria sîrmei C. Turzii — A. S. A. Tg. Mureș.* Pronostic „1".
7. *Recolta Carei—Clujeana.* Normal, o victorie a echipei gazdă. Nu e de neglijat însă și un meci nul. Pronostic „1. X".
8. *C.S.M. Sibiu—C.S.M. Reșița.* Pronostic „1".
9. *Vagonul Arad—Minerul Baia Mare.* — Joc deschis. Pronostic „1, 2".
10. *Modena—Padova.* Pronostic „X, 1".
11. *Novara—Verona.* Pronostic „X, 1".
12. *Palermo—Venezia.* Palermo se află în criză de formă. Pronostic „X, 2".
13. *Pro Patria—Alessandria.* Pronostic „1, 2".

• Tragerea premiilor mari LOTO de azi 14 iunie a.c. va avea loc la București în sala din str. Doamnei nr. 2 ora 18,30. Reamintim pe această cale participanților că depunerea biletelor considerate cîștigătoare se va face pînă în ziua de sîmbătă 18 iunie 1966 la orele 13,00 în orașele de reședință regională iar în celelalte localități pînă vineri 17 iunie 1966.

PRONOEXPRES

Premiile concursului Pronoexpres nr. 23 din 8 iunie 1966.

Categoria a II-a: 1 variantă a 39.820 lei și 5 variante a 14.820 lei.

Categoria a III-a: 37 variante a 2.588 lei.

Categoria a IV-a: 283 variante a 435 lei.

Categoria a V-a: 1315 variante a 93 lei.

Categoria a VI-a: 6256 variante a 27 lei.

Report la categoria I: 185.323 lei.

Premiul de 25.000 lei atribuit unei variante de categoria a II-a va fi tras la sorți, la tragerea Pronoexpres de mîine, ce va avea loc în București, str. Doamnei nr. 2, ora 18,30.

(Rubrică redactată de Administrația de Stat Loto-Pronosport).

Perfecționarea continuă a metodelor de antrenament — rezerva principală de creștere a performanțelor sportive (I)

(Urmare din pag. 1)

De asemenea, în stabilirea conținutului mijloacelor diferitelor etape de pregătire, dinamica efortului (volum — intensitate) este tratată oarecum izolat de factorii antrenamentului (fizic, tehnic etc.) și nu este privită drept o manifestare cantitativă și calitativă a acestora.

Ritmul și viteza de explozie la aruncarea greutății sau a discului, execuția „integralelor" la gimnastică, seriile la box, viteza de execuție a diferitelor procedee tehnice în fotbal, etc., pentru a fi eficiente trebuie perfecționate, automatizate, respectîndu-se cerințele concursurilor.

Considerăm că pînă acum, în practică, s-a procedat greșit reducînd sau întrerupînd pentru o perioadă îndelungată efortul specific în cadrul ciclului anual de antrenament. Activitatea în perioada de tranziție se întrerupe, de multe ori, complet sau se reduce foarte mult (1—2 luni), iar în perioada pregătitoare — lungă de 3—5 luni — se lucrează cu eforturi și mijloace improprii specializării. **Calculind toate aceste întreruperi și reduceri din cadrul ciclului anual, ajungem la concluzia că aproape 40% din timp se efectuează un efort neadecvat și de aceea unii sportivi repetă an de an performanțele anterioare sau înregistrează creșteri nesemnificative.**

Plecînd de la aceste constatări, au fost formulate următoarele concluzii și indicații cu privire la apropierea conținutului pregătirilor de cerințele concursurilor:

• **NECESITATEA CREȘTERII PROGRESIVE A EFORTURILOR** este în prezent unanim recunoscută. Sportivii care obțin performanțe valoroase fac astăzi mai multe antrenamente pe săptămînă, cu eforturi din ce în ce mai mari.

• **PROCESUL DE ADAPTARE A ORGANISMULUI,** reprezentat de o nouă stare calitativă, se produce ca urmare a acumulărilor cantitative rezultate în urma desfășurării sistematice a antrenamentului sportiv într-o anumită perioadă de timp. În precizarea caracterului și mărimii efortului trebuie plecat de la relația de dependență dintre procesul de adaptare, capacitatea de efort și mijloacele (excitanți) folosite.

Adaptarea optimă este rezultatul acțiunii excitanților optimi, care se stabilesc în funcție de indicii capacității de efort a organismului la momentul dat.

• **EFORTUL SE POATE MODIFICA** pe seama intensității, a volumului sau a complexității. **Pentru fiecare specializare este necesar să se stabilească proporția dintre mijloacele și metodele care acționează, fie prin variația intensității, fie prin variația volumului sau a complexității.** Astfel, cu cît un efort specific se va caracteriza mai mult prin intensitate decît prin volum, cu atît dinamica eforturilor va trebui să se desfășoare mai mult pe seama elementelor ce caracterizează intensitatea (încărcătura, viteza execuției sau variația pauzelor).

• Indiferent de combinarea volumului cu intensitatea, este indicat **SĂ SE FOLOSEASCĂ O GAMĂ VARIATĂ DE INTENSITATE,** avînd în vedere pragul diferit de adaptare a aparatelor și sistemelor organismului. Cum însă solicitarea organelor și funcțiilor nu este aceeași în diferite ramuri sportive, și cum procesul de adaptare se produce pe direcția la care a fost supus, **antrenamentul trebuie îndreptat cu precădere spre realizarea „hipertrofiei" acelor organe și funcții care sînt cel mai mult solicitate în efortul respectiv. Ca urmare, sportivii fruntași trebuie să folosească în mai mare măsură eforturile efectuate cu intensități apropiate, identice și uneori chiar mai mari decît efortul specific din concurs.**

Folosirea corectă a volumului eforturilor are, de asemenea, o importanță deosebită în eficiența antrenamentelor. Erorile comise în stabilirea cotelor de efort duc la achiziții al căror efect nu va putea fi suficient fructificat în proba respectivă. Dacă intensitatea efortului dă direcția proceselor de adaptare a organismului, volumul efortului constituie elementul care determină cît de departe se poate ajunge în direcția respectivă.

• **CARACTERIZAREA EFORTULUI SPECIFIC** într-o ramură sportivă constituie unul din elementele majore în alegerea mijloacelor. Pentru stabilirea unei caracterizări cît mai corecte se va ține seama de următoarele criterii: **structura mișcării, caracterul, volumul, intensitatea** și **complexitatea efortului.**
